

# 2022년 2월 건강한 식단

일 자	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>인천서구검단· 서구 어린이 급식관리 지원센터</b></p> <p><small>Center for Children's Foodservice Management</small></p> </div> <div> <p><b>[ 저염 실천 ]</b> 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄여 성인병을 예방하세요.</p> <p><b>[ 저염 메뉴 ]</b> 나트륨을 줄인 <b>저염 메뉴</b>입니다. 건강 레시피를 참고하여 저염식을 실천해보세요.</p> </div> </div>					
일 자	2/28(월)	1(화)_설날	2(수)_설날	3(목)	4(금)	5(토)
1주	달걀볶음밥 연어레몬구이 단호박아몬드범벅 어린잎샐러드 배추김치	쌀밥 소고기탕국 청양조기찜&육전 시금치나물 배추김치	현미밥 한방갈비찜 겨자소스맛살무침 저염봄동겉절이	울무밥 감자미역국 오리고기부추조림 마늘종볶음 <b>비타오이물김치</b>	완두콩밥 근대된장국 소고기피망볶음 애호박나물 깍두기	보리밥(소량) 칼국수 해물파전 숙주무침 배추김치
일 자	7(월)	8(화)	9(수) 저염 실천	10(목)	11(금)	12(토)
2주	귀리밥 삼삼한닭볶음탕 도토리묵무침 고사리나물 깍두기	병아리콩밥 <b>홍합살배춧국</b> 돼지고기대파볶음 우영조림 섞박지	오므라이스 크림소스미트볼조림 그린샐러드 비트무피클	보리밥 냉이된장국 가자미구이 미역줄기볶음 깍두기	울무밥 소고기무국 새우채소볶음 브로콜리무침 배추김치	수수밥 버섯찌개 차돌박이마리볶음 도라지무침 배추김치
일 자	14(월)	15(화)_정월대보름	16(수) 저염 실천	17(목)	18(금)	19(토)
3주	보리밥 웅심이황태국 돼지고기두루치기 참나물볶음 깍두기	오곡밥 다시마양파국 두부탕수 시래기나물&호박고지나물 나박김치 부럼(땅콩*호두)	훈제오리고기덮밥 과일샐러드 방풍나물무침 샐러리양파초절임	현미밥 유채된장국 전복해물찜 가지나물볶음 배추김치	차조밥 맑은애호박국 닭다리살카레조림 푸시리샐러드 깍두기	쌀밥 고추장찌개 돼지고기수육 양배추쌈*견과류쌈장 배추김치
일 자	21(월)	22(화)	23(수) 저염 실천	24(목)	25(금)	26(토)
4주	수수밥 무쌈국 소고기깻잎볶음 세발나물무침 배추김치	울무밥 미소장국 돈육파인애플구이 양상추흑임자샐러드 배추겉절이	곤드레나물밥*양념장 참치채소전 도라지고추장무침 저염사과김치	차조밥 달걀실파국 갈치조림 <b>비름나물된장무침</b> 섞박지	귀리밥 맑은부추국 누룽지찜닭 새송이버섯볶음 동치미	양지쌀국수 물만두튀김 고추장아찌 깍두기

※ 본 식단은 서구검단어린이급식관리지원센터와 서구어린이급식관리지원센터가 공동개발하였습니다.

# 건강한 식단 안내

## ● 성인 영양소 섭취기준 에너지 필요추정량

연령	남자(kcal)	여자(kcal)
19-29세	2,600	2,000
30-49세	2,500	1,900
50-64세	2,200	1,700

## ● 식품군에 따른 권장섭취

식품군	식품군별 대표식품 <sup>1)</sup>	1회 분량의 열량(kcal)	1일 권장 섭취 횟수 <sup>2)</sup>	
			19~64세 남자	19~64세 여자
곡류	곡류, 면류, 떡류, 빵류, 시리얼류, 감자류, 기타 밥 1공기(210g), 국수 1그릇(건면 90g), 식빵* 3쪽(117g), 감자* 중 3개(467g), 고구마* 중 1개(233g), 시리얼* 1그릇(100g), 떡 1인분(150g)	300	4	3
고기·생선·달걀·콩류	육류, 어패류, 달걀, 콩류, 견과류 소고기·돼지고기·닭고기 1접시(60g) 고등어·명태·조기 1토막(60g), 어묵(30g), 오징어·새우(80g) 달걀 중1개(60g), 두부 2조각(80g), 콩 2큰술(20g), 호두* 4.5알(33g)	100	5	4
채소류	채소류, 해조류, 버섯류 생채소 1접시(70g), 나물 1접시(70g), 버섯 1접시(30g), 미역 1접시(생 30g), 김(2g) 배추김치·깍두기·열무김치·총각김치 1접시(40g)	15	8	8
과일류	과일류, 주스류 수박 1쪽 · 참외 중 1/2개 · 딸기 8개 (150g) 사과 중 1/2개 · 귤 중 1개 · 바나나 중 1개 (100g), 과일주스 1/2컵(100ml)	50	3	2
우유·유제품류	우유, 유제품류 우유 1컵(200g), 치즈* 3.3장(67g), 아이스크림 1/2컵(100g), 떠먹는 요거르트 1/2컵(100g) 마시는 요거르트 3/4컵(150g)	125	1	1
유지·당류	유지류, 당류 식용유·참기름·들기름 1작은술(5g), 마요네즈 1작은술(5g), 버터 1작은술(5g), 설탕 1큰술 · 꿀 1큰술(10g), 사탕(10g)	45	6	4

<sup>1)</sup> 식품군별 대표식품은 1회 분량의 열량에 해당하는 양을 기준으로 표기되었고 \*는 2020년 한국인 영양소 섭취기준의 1회 섭취횟수의 양과는 상이 할 수 있음.

<sup>2)</sup> 1일 권장 섭취 횟수는 성인필요량의 평균을 기준으로 남자 2,400Kcal, 여자 1,900Kcal을 기준으로 작성됨.  
(자료) 보건복지부, 한국영양학회, 2020 한국인 영양소 섭취기준.

## ● 2월 제철 식품

구분	종류
과일	딸기, 한라봉, 귤, 사과 등
채소	우엉, 달래, 냉이, 썩갓, 봄동, 양배추 등
해산물	꼬막, 바지락, 삼치, 명태, 가자미, 전복, 홍합 등

## ● 식품알레르기

▶ 알레르기를 유발하는 음식은 동일 식품군에서 대체하여 섭취하시기 바랍니다.

구분	식품 알레르기를 유발하기 쉬운 식품의 예
곡류	메밀, 밀 (빵, 과자, 국수)
두류	대두 (두유, 두부)
견과류	땅콩, 호두, 잣
과일류	복숭아, 수박, 참외, 자두
채소류	토마토
육류, 난류	돼지고기, 닭고기, 소고기, 달걀 (어묵, 마요네즈, 케이크)
아황산류	육류가공품
우유류	우유 (요거르트, 아이스크림, 치즈)
어류, 갑각류, 패류	등 푸른 생선 (고등어, 꽁치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어